* **อายุ 45 ปีขึ้นไป**
* **ความดันโลหิตสูง**
* **เบาหวาน**
* **ไขมันเลือดสูง**
* **โรคหัวใจ อาทิ โรคหัวใจเต้นผิดจังหวะ หลอดเลือดหัวใจ**
* **สูบบุหรี่**
* **เจ็บอกแบบแน่นๆร้าวไปคอ ลิ้นปี่ นานเกิน 20 นาที**
* **ปากเบี้ยว/ตามัว แขน ขา อ่อนแรง พูดไม่ชัด**

**โทร 1669 หรือไปโรงพยาบาลด่วนภายใน 3 ชั่วโมงหลังมีอาการ**

**การบอกว่าเป็นเบาหวาน คือ น้ำตาลในเลือดเกิน 126 มก./ดล. หลังงดน้ำอาหารมา 8 ชั่วโมง ถ้าเจาะเลือดหลังอาหาร 2 ชม. เกิน 200 มก./ดล. ร่วมกับอาการของเบาหวาน น้ำตาลในเลือดเริ่มสูงผิดปกติ ระยะก่อนมาเป็นเบาหวาน คือ เจาะเลือดน้ำตาลเกิน 100 -126 มก./ดล.**

**สาเหตุเบาหวาน : กรรมพันธุ์ ความอ้วน โรคเกี่ยวกับตับอ่อน ยาสเตียรอยด์ ดื่มสุราประจำ เบาหวานขณะตั้งครรภ์**

**หากท่านมีปัจจัยเสี่ยงเหล่านี้ควรไปพบแพทย์ พยาบาล เพื่อตรวจวัดระดับน้ำตาล ในเลือด**

1. กระหายน้ำบ่อย
2. ปัสสาวะบ่อย
3. น้ำหนักลดโดยไม่ทราบสาเหตุ
4. รู้สึกเหนื่อยล้า
5. เกิดการติดเชื้อ
6. ตาพร่ามัว
7. มีอาการครึ่งหลับครึ่งตื่น
8. คลื่นไส้อาเจียนไม่ทราบสาเหตุ
9. มีความอดทนในการออกกำลังลดลง

**โรคแทรกซ้อนทางตา อาจเกิด**

* อาการตามัวชั่วคราว จากน้ำตาลสูงหรือต่ำ
* ต้อกระจก
* ต้อหิน
* ตามองเห็นภาพซ้อนจากเส้นประสาท ที่ไปเลี้ยงตาผิดปกติ
* เบาหวานขึ้นตา จากหลอดเลือดฝอยเล็กๆที่อุดตันเกิดเลือดออก จอประสาทตาบวม ระยะแรกยังไม่มีอาการ แต่อาจเกิดการแตกของหลอดเลือดที่ตาได้ ปล่อยนานอาจเกิดตาบอดได้

**โรคแทรกซ้อนทางไต อาการที่พบ**

**→ ระยะแรก** ยังไม่พบอาการแสดง สามารถคัดกรองโดยตรวจปัสสาวะหาไมโครอัลบูมิน ซึ่งพบว่าผิดปกติ เมื่อมี อัลบูมินในปัสสาวะ 30 – 299 มก./ วัน

**→ ระยะถัดมา**  จะพบได้เมื่ออัลบูมินในปัสสาวะมากกว่า 300 มก./วัน ตรวจพบโปรตีนในปัสสาวะ อาจพบความดันโลหิตสูงขึ้น

**→ ระยะไตเสื่อมหน้าที่ ถึงไตวาย** มีอาการบวมขา ปัสสาวะบ่อย ซึมลงได้ ของเสียในร่างกายคั่งจากไตวาย ไตวายระยะสุดท้ายถึงเสียชีวิตได้

**โรคแทรกซ้อนทางระบบประสาท**

**→** ชาปลายเท้า ปวดเส้นประสาท แผลหายยาก
 ติดเชื้อที่แผลง่าย

**→** ความผิดปกติระบบประสาทอัตโนมัติ คลื่นไส้ อาเจียน ท้องผูก ท้องอืด ท้องเสียถ่ายปัสสาวะไม่หมด เสื่อมสมรรถภาพทางเพศในผู้ชาย

1. คุมน้ำตาลในเลือดให้ใกล้เคียงปกติที่สุด
2. คุมความดันโลหิตให้อยู่ในเกณฑ์ใกล้เคียง 130 / 80 มิลลิเมตรปรอท
3. ควบคุมไขมันในเลือดให้ปกติ
4. งดสูบบุหรี่และจำกัดการดื่มสุรา
5. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ อย่างน้อย 30 นาที / ครั้ง สัปดาห์ละ 5 ครั้ง
6. ตรวจคัดกรองหาโรคแทรกซ้อนประจำปี อย่างน้อย 1 ครั้ง / ปี ได้แก่ ตรวจตา ไต ฟัน เท้า

**3 อ 2 ส 1 ย**

**3 อ** ได้แก่→ อาหาร อารมณ์ ออกกำลัง

**2 ส** ได้แก่→ ไม่สูบบุหรี่ ไม่ดื่มสุรา

**1 ย** ได้แก่→ กินยาถูกต้องอย่างเหมาะสม
 ตรงเวลา สัมพันธ์กับอาหาร

1. คุมน้ำตาลไม่ให้สูง โดยเน้นที่อาหาร คือ ไม่กินอาหารหวาน มัน เค็ม เพิ่มอาหารผัก ผลไม้ที่รสไม่หวาน ปรับเปลี่ยนวิธีในการปรุงอาหารจากการทอด หรือใช้น้ำมันเป็น การตุ๋น นึ่ง ต้ม
2. ควบคุมน้ำหนักตัวให้เหมาะสม ดัชนีมวลกายไม่เกิน 25

หญิงรอบเอวไม่ควรเกิน 80 เซนติเมตร

ชายรอบเอวไม่ควรเกิน 90 เซนติเมตร

1. ควรออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 30 นาที 5 วัน / สัปดาห์
2. หมั่นตรวจสุขภาพประจำปีในผู้ที่มีอายุ 35 ปีขึ้นไป อย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง
3. ควบคุมระดับความดันโลหิตไม่ให้เกิน ค่าปกติ 130 / 80 มม.ปรอท
4. เลิกสูบบุหรี่ ดื่มสุรา เครียด
5. เลิกบุหรี่
6. เลิกดื่มสุรา
7. ไม่อ้วนเกินไป มีน้ำหนักอยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน
8. ไม่รับประทานอาหารจำพวกเค็มจัด
9. รับประทานอาหารจำพวกผัก ผลไม้
10. ลดปริมาณไขมันรวมในมื้ออาหาร
11. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ 5 วัน / สัปดาห์
12. ลดความเครียด





**เรียบเรียงโดย.. พญ.นิภาพร อรุณวรากรณ์**

**จัดทำโดย..กลุ่มงานสุขศึกษา**

 **โรงพยาบาลชัยนาทนเรนทร**

